سپهر روزنامه صبح غرب کشور

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴
مدیرروزنامه: ۰۹۱۸۹۰۲۰۱۲۰ | آگهی‌ها: ۳۸۲۵۴۰۴۰ - ۰۸۱
پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹-۰۸۱
گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - لرستان و همدان

مرا اسکن کنید

▪ یکشنبه ۲۳ آذرماه ۱۳۹۹ ▪
▪ سال دوازدهم ▪ شماره ۱۹۱۷ ▪

حدیث

امام علی علیه‌السلام:
هرکه طبابت می‌کند، باید از خدا بترسد و خیرخواه باشد و سعی خود را به‌کار برد.
منتخب میزان‌الحکمه: ۳۴۲

روزنامه صبح غرب کشور
صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسؤول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهابی
نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزیان، پلاک ۵۹

سنندج ۳- ۸ | ایلام ۱ ۱۲ | خرم‌آباد ۱ ۱۲ | کرمانشاه ۳- ۹ | همدان ۷- ۳

sepehrgharb | Email: sepehrgharb.news@gmail.com | @sepehrgharb | www.sepehrpress.ir

سکه طلا

گرم طلای ۱۸	۱۱,۱۳۲,۰۰۰
بهار آزادی	۱۱۵,۰۰۰,۰۰۰
نیم	۶۳,۰۰۰,۰۰۰
ربع	۴۲,۵۰۰,۰۰۰

خبر

مدیرکل ورزش و جوانان استان ایلام خبر داد؛

افتخار آفرینی ۳ تیرانداز ایلامی در رقابت‌های جهانی مصر

سپهرغرب، گروه ورزشی: مدیرکل ورزش و جوانان استان ایلام از افتخار آفرینی سه تیرانداز ایلامی در رقابت‌های جهانی مصر با کسب چند عنوان قهرمانی خبر داد.

مظفر علی شائی اظهار کرد: در رقابت‌های آزاد تیراندازی بین‌المللی مصر، تیراندازان استان ایلام خوش درخشیدند و چند مقام قهرمانی برای کشورمان کسب کردند.

وی گفت: در بخش تفنگ بادی آقایان، پوریا نوروزیان تیرانداز ملی پوش ایلامی با قرار گرفتن در جایگاه اول به مقام قهرمانی دست یافت و دو نماینده کشور هند دوم و سوم شدند.

علی شائی افزود: پیش از این، آرمینا صادقیان تیرانداز ایلامی و المپیکی کشورمان در رشته تفنگ بادی جوانان موفق به کسب مقام قهرمانی این رقابت‌ها شد.

وی گفت: جواد فروغی دیگر ورزشکار المپیکی اهل ایلام نیز در رشته تپانچه بادی با کسب بالاترین امتیاز به عنوان قهرمان این رقابت‌ها شناخته شد.

قهرمانی مجدد تیم پلیس گوجو ترکیه با درخشش دو هاکی‌باز لرستانی

سپهرغرب، گروه ورزشی: دو هاکی باز لرستانی بار دیگر باعث قهرمانی تیم پلیس گوجو در سوپر لیگ ترکیه شدند.

تیم هاکی داخل سالن پلیس گوجو ترکیه که بهداد بیرانوند و یعقوب بهرامی را در ترکیب خود دارد، توانست از عنوان قهرمانی خودش در سوپر لیگ این کشور دفاع کند.

بیرانوند و بهرامی که از بهترین‌های آسیا و جهان هستند، چندین سال است که عضو این تیم بوده و درخشش خوبی داشته و باعث حضور این تیم در لیگ اروپا نیز شده‌اند.

این بازیکنان در هر دو رشته سالن و چمن برای پلیس گوجو به میدان می‌روند.

این تیم در فصل جاری از شش بازیکن ایرانی بهره می‌برد و تمام بازی‌هایش را با پیروزی پشت سر گذاشت.

پایان دور رفت لیگ برتر وزنه برداری

کرمانشاه چهارم شد

سپهرغرب، گروه خبر: دور رفت رقابت‌های لیگ برتر وزنه برداری به پایان رسید و تیم نیروی زمینی ارتش کرمانشاه با کسب یک نشان برنز و ۶۳۳ امتیاز در جایگاه چهارم ایستاد.

سجاد شکربیگی سرمربی تیم وزنه برداری نیروی زمینی ارتش کرمانشاه در گفت و گو با ایسنا، در خصوص عملکرد تیمش در این رقابت‌ها، اظهارکرد: باتوجه به توانی که در اختیار داشتیم، پیش بینی کرده بودیم در جایگاه چهارم این رقابت‌ها قرار بگیریم.

وی تصریح کرد: در این رقابت‌ها به مصاف تیم‌هایی رفتیم که بسیار متمول و قدرتمند بودند و با هزینه‌های میلیاردی وزنه برداران شاخصی در ترکیب تیمشان داشتند.

سرمربی تیم وزنه برداری نیروی زمینی ارتش کرمانشاه اضافه کرد: با این وجود وزنه برداران ما غیرتمندانه به میدان رفتند و توانستند جایگاه چهارم را کسب کنند، درحالیکه در سالهای گذشته همواره در قعر جدول قرار داشتیم.

وی یادآورشد: هرچند برای حضور در این رقابت‌ها بودجه زیادی در اختیار نداشتیم که آن هم با تلاش‌های امیر آریانفر رئیس هیئت وزنه برداری نیروی زمینی ارتش در اختیارمان قرار گرفته بود، اما هم اعزام خوبی داشتیم و هم اینکه کاملا برنامه ریزی شده به مسابقات رفتیم و چهارم شدیم.

شکربیگی با بیان اینکه دور برگشت رقابت‌ها احتمالا حدود دوماه دیگر برگزار خواهد شد، اعلام کرد: تلاش می‌کنیم تا آن زمان چند وزنه بردار خوب دیگر را جذب تیم کرده تا با قدرت بیشتری در این رقابت‌ها حضور پیدا کنیم.

وی در پایان از حمایت‌های امیر آریانفر رئیس هیئت وزنه برداری نیروی زمینی ارتش و علیرضا قهرمانی رئیس هیئت وزنه برداری استان کرمانشاه قدردانی کرد.

رقابت‌های دور رفت لیگ برتر وزنه برداری از ۱۹ تا ۲۱ آذر با حضور هشت تیم نفت اهواز، مناطق نفت خیز جنوب، عقاب نیروی هوایی، پدافند هوایی، نیروی زمینی ارتش، ملی حفاری، فولاد خوزستان و گهر زمین سیرجان به میزبانی فولاد خوزستان برگزار شد که در پایان این رقابت‌ها تیم‌های گهرزمین سیرجان با کسب ۷۶۰ امتیاز، فولاد خوزستان با کسب ۷۵۷ امتیاز و ملی حفاری اهواز با کسب ۷۴۰ امتیاز در جایگاه اول تا سوم ایستادند.

تیم نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران نماینده کرمانشاه در این رقابت‌ها نیز با کسب نشان برنز سپنتاحاکم زاده در دسته ۷۳ کیلوگرم و ۶۳۳ امتیاز در جایگاه چهارم ایستاد.

ورزش از نگاه دوربین

عوارض ورزش نکردن

سپهرغرب، گروه ورزشی: عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی همدان افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، افزایش آسیب به مفاصل و استخوان ها، ابتلا به دیابت نوع دوم و کاهش حافظه را از مهمترین عوارض قطع ورزش و کم تحرکی دانست.

دکتر حمیده خداویسی با بیان اینکه افرادی که هیچ تحرکی ندارند به مرور بیماری‌های مختلف در بدن آنها بروز می‌کند، افزود: همچنین افرادی هم که ورزش می‌کنند اما برای مدتی طولانی آن را کنار می‌گذارند، بعدها دچار مشکلات عدیده ای می‌شوند.

وی با بیان اینکه بی تحرکی منجر به بیماری‌های جسمی، ذهنی و روحی می‌شود، خاطرنشان کرد: از دیگر عوارض قطع ورزش و بی تحرکی می‌توان به کاهش مایع مفصلی اشاره کرد چراکه در نتیجه کاهش مایع مفصلی، مفصل در معرض انواع آسیب‌ها و بیماری‌های مختلف همچون آرتروز قرار می‌گیرد و از طرف دیگر دامنه حرکتی آن هم کم می‌شود.

خداویسی خاطرنشان کرد: مطالعات نشان می‌دهد افرادی که تحرک ندارند میزان مرگ و میر در آنها بیشتر از افرادی است که ورزش می‌کنند و این امر در افراد دیابتی و سیگاری بیشتر هم خواهد بود.

وی تصریح کرد: در اثر ورزش کردن ماده ای به نام اندورفین در بدن تولید می‌شود که باعث کاهش اضطراب شده و فرد را شاداب نگه می‌دارد چراکه در فعالیت‌های هوازی ماده اندورفین بیشتر ترشح می‌شود و تأثیر بیشتری دارد.

عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی همدان در پایان گفت: مقاومت انسولین در بدن افرادی که ورزش نمی کنند به مرور افزایش پیدا کرده و این افراد در معرض دیابت‌های تیپ دو قرار می‌گیرند همچنین ورزش نوعی درمان برای تنظیم خواب است.

هفته سوم لیگ برتر فوتبال بانوان کشور:

باخت پرگل وچان مقابل نماینده سیرجان

سپهرغرب، گروه ورزشی: دختران فوتبال وچان کردستان در دیدار مقابل شهرداری سیرجان نتیجه را واگذار کردند.

از هفته سوم مسابقات لیگ برتر فوتبال بانوان کشور روز ۲۱ آذر ماه وچان کردستان در مقابل شهرداری سیرجان در استادیوم ملک نیا سنندج به میدان رفت.

در این دیدار حساس دختران وچان کردستان نتوانستند بازی خوبی را از خود نشان بدهند و بر همین اساس در نیمه اول بازی را با نتیجه یک بر صفر به سود تیم مهمان واگذار کرد.

در نیمه دوم بازی با سوت جعفری داور بازی شروع شد و تیم وچان کردستان با عملکرد تاثیرگذار موقعیت‌های خوبی را بر روی دروازه تیم سیرجان به وجود آوردند.

در این نیمه دروازه بان تیم سیرجان با عملکرد قوی در این دیدار راه گل زنی را بر روی دختران کردستان بست تا بازی به سود سیرجان رقم بخورد.

در این نیمه پر گل شهرداری سنندج با حمله‌های پی درپی توانستن ۳ بار دروازه تیم وچان کردستان را باز کنند تا سرعت بازی را از آن خود کنند.

زهرا قنبری در این دیدار توانست ۲ گل از گل‌های خورده وچان را جبران کند ولی در پایان این تیم شهرداری سیرجان بود که با نتیجه ۴ بر ۲ دختران کردستان را در خاک خود شکست بدهد.